

## **ABSTRAK**

**Muhammad Ridho (2021) : Daya Tahan Pemain Futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau Kabupaten Bengkalis. Daya tahan dapat digunakan untuk mengetahui kondisi fisik pemain yang sangat menentukan pemain dalam mengoptimalkan teknik teknik dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang baik merupakan prasyarat utama dalam menguasai suatu teknik termasuk bermain Futsal. Masalah yang terjadi pada pemain futsal SMAN 4 Mandau adalah daya tahan pemain sehingga berpengaruh pada prestasi yang dicapai.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal SMAN 4 Mandau yang berjumlah 25 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik sensus dimana seluruh populasi dijadikan sampel yakni sebanyak 25 orang. Pengambilan data dilakukan dengan teknik bleep test untuk menentukan kadar  $VO_2max$  pemain futsal. Analisis data menggunakan statistik deskriptif menggunakan rumus presentase  $P = f/n \times 100\%$ .

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat  $VO_2max$  pemain paling banyak adalah kategori kurang sekali. Dengan hasil pengolahan data didapatkan tingkat  $VO_2max$  dari 25 orang sampel penelitian diperoleh 3 orang (12%) memiliki tingkat  $VO_2max$  kategori cukup, 10 orang (40%) memiliki  $VO_2max$  kategori kurang, 12 orang (48%) memiliki  $VO_2max$  kategori kurang sekali. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat daya tahan pemain futsal SMAN 4 Mandau masih kurang sekali, sehingga masih diperlukan latihan dengan cara yang tepat agar pemain futsal memiliki daya tahan dan kemampuan fisik yang baik

**Kata Kunci : Daya Tahan,  $VO_2Max$ , Bleep Test**